

Kurkuma-Latte



10 min. 92 kcal SteviaSweet Flüssig

Zubereitung

Die Hafermilch in einem Topf erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Kurkuma, Zimt, Ingwer und [SteviaSweet Flüssig](#) dazugeben. Mit einem Schneebesen oder Milchschaumer verquirlen. Anschliessend in Tassen oder Gläser giessen und mit etwas schwarzem, frisch gemahlenem Pfeffer garnieren. Am besten warm geniessen.

Zutaten für 2 Portionen

400 ml	Hafermilch
2 TL	gemahlener Kurkuma
1 TL	gemahlener Zimt
1 TL	frischer Ingwer, gerieben
5 Tropfen	SteviaSweet Flüssig
	schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Portion

92	kcal
386	kJ
1.5	g Protein
6	g Kohlenhydrate
2.5	g Fett